Todo Es Terrible y No Estoy Bien:
responde estas preguntas antes de darte por vencidx.

¿Estás hidratadx?
Si no, bebe un vaso de agua.

¿Has comido en las últimas tres horas?
Si no, come algo -algo con proteína, no sólo carbohidratos. ¿Tal vez maní, frijoles o huevos?

¿Te has duchado en el último día?
Si no, duchate ahora mismo.

¿Has estirado las piernas en el último día?
Si no, hazlo ya. Si no tenés la energía para correr o ir al gimnasio, dale la vuelta a la cuadra, y seguí caminando tanto como te plazca. Si el clima no es favorable, buscá un centro comercial techado y caminá a paso ligero en los corredores.

¿Le has dicho algo amable a alguien en el último día?
Hazlo, en línea o en persona. Que sea genuino, espera a ver algo realmente maravilloso sobre alguien y decíles que es maravilloso.

¿Has movido tu cuerpo al son de la música en el último día?
Si no, trotá al ritmo de música electrónica a tu tempo favorito mientras dure una pieza, o sólo bailá en tu cuarto mientras dure la canción.

¿Te has acurrucado con un ser vivo en los últimos dos días?
Si no, hazlo. Que no te de miedo pedir abrazos, de tus amigxs o de sus mascotas. La mayoría de los seres vivos disfrutarán los apapachos también, no será una imposición tuya.

¿Has visto a un terapeuta en la última semana?
Si no, haz una cita y habla sobre lo que sentís entonces. Si el presupuesto no da para terapia, busca un amigx que sepa escuchar y darte presencia.

Si tomas fármacos, ¿Ha cambiado alguna de tus prescripciones/dosis en los últimos días, incluyendo dosis que se te haya olvidado tomar?
Eso puede estar alterando tu estado emocional/mental. Dale tiempo al ajuste, y hablá con la persona que te prescribió si las cosas no mejoran.

Si es de día, ¿Estás vestidx?
Si no, ponte ropa limpia que no sean pijamas. Date permiso de usar algo especial, una camiseta divertida o una prenda que te guste.

Si es de noche, ¿Tenés sueño y estás cansadx pero resistiendo irte a la cama?
Ponte pijamas, buscá un lugar cómodo y escuchá el sonido de lluvia (app), y cerrá tus ojos por quince minutos -no se permiten pantallas electrónicas. Si seguís despiertx, levantate, no hay presión.

¿Te sentís inefectivx?
Tomate una maldita selfie. Tus amigxs te recordarán lo bien que te ves, y ayudarás a combatir las restricciones sociales sobre cómo se define la belleza.

¿Te sentís paralizadx por la indecisión?
Date diez minutos para sentarte y enfocarte en un plan para tu día. Si una decisión o problema en particular representa un pegón, simplemente posponelo por ahora, y elegí algo que si puedas llevar a cabo. Lo importante en estos momentos es romper con la estasis, aunque signifique hacer algo trivial.

¿Te has excedido últimamente -físicamente, emocionalmente, socialmente o intelectualmente?
Los excesos pueden perjudicarte por días. Date un respiro en ésa área en particular, no importa si es descanso físico, tiempo para ti mismx, o relándote con un entretenimiento banal.

¿Has esperado una semana?
A veces nuestra percepción de la vida está sesgada y no podemos darnos cuenta que no estamos pensando claramente, y no encontramos una causa externa obvia. Pasa. Mantente por una semana entera, haz lo que haga falta, y analiza si te sientes igual entonces.

Has llegado hasta este día, y podrás salir adelante. **Sos más fuerte de lo que pensás.**

Versión original Sinope, 2015. Traducido al español y adaptado por Rompiendo La Etiqueta. www.rompiendolaetiqueta.com